

УДК 378.091.2:796

Олексій Стасенко

## Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах

*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена також глибинними змінами в системі й структурі загальної середньої освіти та необхідністю інтеграції національної освіти в Європейський освітній простір. Це потребує визначення концептуальних стратегій щодо подальшого вдосконалення й розвитку педагогічної освіти [4, 3].

Мета розвитку вищої освіти – це формування спеціаліста ХХІ ст., здатного здійснювати професійну діяльність на демократичних засадах, реалізовувати освітню політику як пріоритетну функцію держави, забезпечувати розвиток та самореалізацію особистості, задоволення її освітніх і духовно-культурних потреб, бути конкурентноспроможним на ринку праці.

Стан здоров'я сучасної студентської молоді є однією з найактуальніших педагогічних проблем. Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів–практиків на фізичне й моральне здоров'я нації. У програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” визначено стратегію економічного та соціального розвитку, а також зазначено, що освіта – саме та галузь, яка безпосередньо впливає на рівень розвитку економіки, культури й благополуччя нації [5].

Поява ринку праці в Україні також обумовлює деякі вимоги до особистісних якостей фахівців. Сучасний роботодавець (державна або окрема особа – представник приватного підприємства) прагне, щоб спеціаліст був не тільки висококваліфікованим фахівцем за певним профілем, а й здоровою людиною, спроможною витримувати (відповідно до конкретної професії) фізичні та інтелектуальні навантаження. Тобто стан здоров'я фахівця відіграє значну роль у його працевлаштуванні.

Пильна увага суспільства до фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах вимагає науково обґрунтованого підходу до управління саме цим навчальним процесом, який би враховував морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Досліджуючи стан здоров'я студентів, А. В. Дзюбанов зазначає, що тільки 50 % студентської молоді систематично займається фізичними вправами по 2–4 години на тиждень. Але 45 % молодих людей зовсім не займаються фізичними вправами. Участь молоді у фізкультурній діяльності зменшується на всіх вікових рівнях. Науковець також зауважує, що до 21 року лише 40 % чоловіків та 30 % жінок систематично займаються фізичними вправами. Зі зростанням віку людини ці негативні тенденції суттєво збільшуються [3, 4].

Реалізувати державне завдання щодо оздоровлення студентів лише через організаційні форми занять у навчальному процесі досить складно. Дослідники В. І. Харітонов, В. В. Кім, А. В. Ненашева розглядають фізичне виховання як чинник здорового способу й стверджують, що здоров'я – це найвища цінність особистості, але й відзначають, що молодій людині займатися фізичною культурою чотири години на тиждень за розкладом занять замало. Ми виявили, що фізичне навантаження для студентів протягом тижня має становити 12–14 год [8, 19].

Особливого значення набуває проблема формування механізмів, які забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні й самовихованні. Серед таких механізмів важливе місце посідають стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як важливої складової частини загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку [1, 2].

Одним із важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом покращення фізичного, психічного здоров'я й водночас одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування [6, 1].

Актуальність упровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретично-методичну й фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення та збільшення резервних можливостей організму [7, 4].

Досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми фізичного здоров'я майбутніх учителів потребує нових підходів, технологій і засобів, розробці яких може сприяти вчення про інтегральну індивідуальність людини. Не менш важливою й невирішеною залишається проблема програмування оздоровчого спрямування змісту занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та об'єктивного оцінювання результатів цього процесу.

**Завдання** дослідження – обґрунтувати необхідність удосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах і формування здорового способу життя майбутніх фахівців.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Кожен студент вищого навчального закладу має усвідомити, що докладання особистих зусиль у використанні доступних засобів фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовки, функціональні можливості систем організму, профілактику захворювань, зміцнює здоров'я, організовує активне дозвілля, сприяє успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

Фізичне виховання та загальнодоступний спорт, нетрадиційні методи й системи оздоровлення мають посісти особливе місце в кожному навчальному закладі та стати обов'язковим атрибутом відпочинку кожного студента на засадах валеології й здорового способу життя.

Реалізація державної політики у сфері фізичної культури й спорту передбачає перехід від нової гуманітарної моделі цих видів діяльності. Коли в центрі уваги системи будуть інтереси, потреби та мотиви майбутнього вчителя, це уможливить значну активізацію процесу самореалізації особистості, утвердить у громадській думці й суспільній практиці пріоритетність та високу економічну ефективність оздоровчої рухової активності для профілактики захворювань й асоціативної поведінки. Відповідно, такий підхід надасть можливість модернізувати механізми ресурсного забезпечення розвитку фізичної культури та спорту із розв'язанням завдань збереження й оздоровлення довкілля.

Під час організації фізичного виховання значну увагу має приділяти фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, вивченню механізмів оздоровчої дії фізичних вправ і можливості їхнього застосування з метою оздоровлення й ознайомлення з методикою виховання фізичної культури особистості. Основний аспект на заняттях повинні робити на тому, щоб майбутні фахівці зрозуміли й усвідомили, що пріоритетним завданням є індивідуальне здоров'я людини, його механізми та можливості управління станом здоров'я. На основі інтегрованих знань майбутні вчителі навчатимуться цінувати власне здоров'я та постійно турбуватися про здоров'я підрастаючого покоління як найвищу загальнолюдську цінність.

Сьогодні перед студентською молоддю й суспільством поставлено соціально-економічне завдання з інтеграції вітчизняного культурного потенціалу у світову спільноту. Проте його реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідають за комплекс професійних та особистих якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен мати високі фізичні кондиції й працездатність, особисту фізичну культуру, духовність, певні лідерські якості. Він має не боятися конкуренції, уміти ухвалювати самостійні рішення, тобто бути творчою, глибокодумною, активною й високоморальною особистістю. Стратегія розвитку фізичної культури студентів виявляється в послідовній гуманізації педагогічного процесу – гаранта формування фахівця нової формації.

Структура фізичної культури студентів містить три самостійних блоки – фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Мета фізичного виховання у ВНЗ – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Під час вивчення курсу фізичного виховання у ВНЗ мають передбачати розв'язання таких завдань, а саме:

1. Знання й дотримання основ здорового способу життя.
2. Знання основ організації та методики найбільш ефективних видів форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці.

3. Знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.
4. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці.
5. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.
6. Вироблення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм.
7. Систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості.
8. Виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовки.
9. Інформування про головні цінності фізичної культури й спорту.

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес безпосередньо на студента й дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. На всіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програма виділяє три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

*Перша форма*, що реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

*Друга форма* передбачає активні заняття спортом у позаурочний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

*Третя форма* – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Потенціал фізичної культури кожного студента, який формується й визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, але, здебільшого, мірою їхньої комплексної реалізації в навчальній діяльності разом з інтелектуальними, етичними та психологічними якостями. Активні процеси лібералізації й гуманізації вищої освіти дають змогу з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, що історично склалися, компетентності професорсько-викладацького складу разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Комплексна програма з фізичного виховання – це цільовий алгоритм освіти й виховання студентів із використанням широкого спектра засобів фізичної культури. Її зміст об'єднує сучасні принципи фізичного виховання та спортивного тренування: науковості, свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, наочності, безперервності й поступовості. Оригінальні методологічні підходи уможливають ефективно розв'язувати дидактичні завдання на новій організаційній основі: через цілеспрямоване вдосконалення як безпосередньо змісту навчальної програми, так і механізмів забезпечення, котрі сприяють її реалізації (науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного постачання та фінансування).

Макроструктурний підхід, який використовується в комплексній програмі, забезпечує на практичних заняттях усебічний і гармонійний розвиток особистості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ та виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Досягнення головної мети детерміноване переважно технологією фізичної освіти студентів. Пріоритет освітнього аспекту зумовлений жорстким лімітом часу, що відводиться в навчальному плані ВНЗ на дисципліну “Фізичне виховання”, а також вираженою дискретністю педагогічного процесу.

Структура Базової програми з фізичного виховання передбачає поетапне (протягом чотирьох років навчання на рівні підготовки бакалавра) досягнення головної мети через реалізацію: комплексу головних цілей (підцілей першого рівня); педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня); низки конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури.

Слід виділити такі поточні педагогічні завдання:

- виховання в студентів стійкого інтересу й потреби до занять фізичними вправами;
- розвиток резервних можливостей організму студентів;
- формування й удосконалення знань стосовно організації самостійних занять фізичними вправами у формі активного дозвілля.

Головна мета занять на другому курсі навчання – усебічний розвиток організму. Найбільш важливі завдання:

- виховання в студентів соціально значущих якостей;
- освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;
- формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Головна мета занять студентів третього й четвертого курсів – формування потреби в здоровому способі життя. Значимі педагогічні завдання:

- гармонійний розвиток організму студентів та істотне підвищення їхньої фізичної працездатності;
- формування в студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні й самооцінці;
- виховання дисциплінованості та працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання можна реалізовувати у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Основою реалізації теоретичного розділу програми є формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури.

Процес освоєння інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічний (освоєння принципів та методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовують різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), думки (твердження або заперечення властивостей предмета) і висновки (узагальнення думок). У процесі формування понять у сфері фізичної культури проводять аналіз (уявне розчленування предметів на складові частини, виділення в них ознак) і синтез (інтеграція частин дефініції, які вивчають).

Набуті теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів та визначають рівень їхніх потреб у руховій активності. Системний підхід до пізнання фізичної культури стимулює студентів до аналізу фактів, їхнього узагальнення й висновків, що, поза сумнівом, актуалізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформацій, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку. Для пізнавального процесу мета виступає як ідеальна модель діяльності. Обов'язковий мінімум теоретичної частини програми, навчальний матеріал повинен визначатися за такими розділами: роль, функції й основні цілі фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців; соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію й практику суттєво активізує їхній культурний потенціал, розширює кругозір, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

**Висновки.** Отже, гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних та етичних аспектів при реалізації генетично зумовлених природних задатків кожного студента впродовж його навчання у вищому навчальному закладі. Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну й високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, який оволодів міцними знаннями й навичками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її цілей і функцій відображає її поліфункціональний характер. У сучасному суспільстві фізична культура студентів набуває статусу субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної та низки інших функцій, які характерні тільки фізичній культурі. Водночас вона виконує неспецифічні функції соціального інституту, що допомагає майбутньому фахівцеві добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Для цього засоби фізичної культури вико-

ристовують для виховання в студентів прагнення до лідерства, успіху, готовності приймати управлінські рішення. Заняття з фізичного виховання студентів потрібно організовувати та проводити таким чином, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект у вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальший розвиток цього напрямку роботи обумовлений необхідністю формування культури здоров'я студентів у навчальній і позааудиторній діяльності.

#### Список використаної літератури

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / Асеев В. Г. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.
2. Боднар І. В. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / І. В. Боднар. – Львів, 2002. – 23 с.
3. Дзюбанов А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Дзюбанов. – М., 1991. – 21 с.
4. Жабокрицька О. В. Педагогіка фізичного виховання : [навч. посіб.] / О. В. Жабокрицька, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008 – 220 с.
5. Ільченко А. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 13 грудня 2002 р. “Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації / А. Ільченко // Фізичне виховання в шк. – 2003. – № 1. – С. 12–14.
6. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.
7. Програми вищих педагогічних навчальних закладів. Фізичне виховання / уклад. А. Л. Турчак. – Кіровоград : Центрально-Українське вид-во, 2002. – 64 с.
8. Харитонов В. И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В. И. Харитонов, В. В. Ким, А. В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 19–23.

#### Анотація

Актуальність забезпечення системи фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретично-методичну та фізичну підготовленість. Мета роботи спрямована на вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах і формування здорового способу життя майбутніх фахівців. Обґрунтовано завдання фізичного виховання студентів на кожному році навчання, а також основні складники фізкультурної діяльності (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля). Забезпечено послідовність фізичного виховання й визначено важливість теоретичних знань із цієї галузі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів.

**Алексей Стасенко. Дидактико-методические аспекты физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.** Актуальность обеспечения системы физического воспитания студентов обусловливается социальным заказом современного общества на всесторонне развитую гармоничную личность специалиста, который имеет высокий уровень здоровья, необходимую теоретико-методическую и физическую подготовленность. Цель работы направлена на усовершенствование физического воспитания студентов в высших учебных заведениях и формирование здорового образа жизни будущих специалистов. Обосновано задания физического воспитания студентов на каждом году учёбы, а также главные составные физкультурной деятельности (физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг). Обеспечена последовательность физического воспитания и определена важность теоретических знаний с данной отрасли.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты высших учебных заведений.

**Oleksiy Stasenko. Didactic and Methodological Aspects of Physical Education of Students at Higher Education Institutions.** The actuality of providing physical education students is due to social order of modern society to fully developed of harmonious personality specialist who has a high level of health necessary theoretical and methodological and physical preparedness. Purpose aims to improve physical education students in higher education and a healthy lifestyle for future professionals. We have proved a task of physical education students at each year of training, and basic components of physical activity (physical education, student sport and active leisure). Provided a sequence of physical education and identified the importance of knowledge of the industry.

**Key words:** physical education, students in higher education.